

パプリカと人参の冷製ポタージュ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	4.6 g
炭水化物	13.1 g
食塩相当量	1.1 g

パプリカのカプサイシンと**人参のβ-カロテン**は、**抗酸化作用**に優れています！
冷製にすることでパプリカが苦手な方でも食べやすく◎

汁物

抗酸化作用を高めたレシピ

パプリカと人参の冷製ポタージュ

抗酸化作用を高めた汁物のレシピ

<材料：2～3人分>

パプリカ 2個	水 100ml	食塩 少々
にんじん 1/2個	豆乳 200ml	こしょう 少々
玉ねぎ 1/2個	ローリエ 1枚	パセリ 少々
オリーブオイル 大さじ1	コンソメ 5 g	

<作り方>

- ① パプリカ、人参、玉ねぎを0.5～1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを加え半透明になるまで炒める。
- ③ パプリカ、人参を入れ、水とローリエを加え野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ 火を止めて粗熱をとり豆乳を加え、ミキサーにかけて裏ごしする。
- ⑤ 再び鍋に戻しコンソメを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、器にもりつけ、中央にパセリをかける。

さつまいものレモン煮



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	39.9 g
食塩相当量	0 g

さつまいもとレモンは
抗酸化に優れた**ビタミンC**が豊富！
アンチエイジング効果が
期待できます！！

副菜

抗酸化作用を高めたレシピ

さつまいものレモン煮

抗酸化作用を高めた副菜のレシピ

<材料：4人分>

さつまいも	中1本
レモン	½個
「レモン汁	大さじ1
A 蜂蜜	大さじ2
「上白糖	大さじ3

<作り方>

- ① さつまいもの皮をむき、1~1.5cmに輪切りし、水にさらす。
レモンは薄くスライスし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にさつまいもとさつまいもが浸るくらいの水を入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、Aとレモンスライスを加える。
落とし蓋をし、10分程煮る。
- ④ さつまいもに火が通ったら落とし蓋を外して火を強くし、煮汁を少し煮詰める。

太刀魚の若草焼き



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	268 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	21.7 g
炭水化物	1.5 g
食塩相当量	0.6 g

太刀魚に含まれるEPAは、血中の悪玉コレステロールを減らす働きがあります。また、老化予防の効果があるDHAもたっぷり！！

主菜

抗酸化作用を高めたレシピ

太刀魚の若草焼き

抗酸化作用を高めた主菜のレシピ

<材料：2人分>

太刀魚・・・70g×2切れ

塩・・・1g

こしょう・適量

卵黄・・・・・・・・24g

コーンスターチ・2g

オリーブオイル・6g

ほうれん草・・・30g

<作り方>

- ① オーブンを200℃に予熱する。
- ② 太刀魚に塩・こしょうをし、冷蔵庫で約10分ねかせる。
- ③ ほうれん草を茹で、かたく絞った後、約5mm幅に切る。
- ④ ボウルに卵黄を溶きほぐし、コーンスターチ・オリーブオイルを順次よく混ぜながら加える。その後、③のほうれん草を加え軽く混ぜる。
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをひき、太刀魚を並べる。
- ⑥ 太刀魚の上に④をぬる。
- ⑦ 200℃のオーブンで約10分焼く。

パプリカの南蛮漬け

1人分の熱量・栄養価

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	2.5 g
炭水化物	4.3 g
食塩相当量	0.9 g

パプリカには**ビタミンC**が含まれていて、**抗酸化作用**バッチリ！！特に**赤パプリカ**は、**カプサイシン**という**抗酸化作用**のある成分を含んでいます。

副菜

抗酸化作用を高めたレシピ

パプリカの南蛮漬け

抗酸化作用を高めた副菜のレシピ

<材料：2人分>

赤パプリカ・・・1/2個
黄パプリカ・・・1/2個

〔だし汁・・・50ml
穀物酢・・・大さじ1・1/2
濃口醤油・・・大さじ1/2
A 本みりん・・・大さじ1/2
上白糖・・・小さじ1/2
唐辛子・・・1/2本
昆布・・・2g〕

<作り方>

- ① パプリカを網で焼き、皮をひく。
- ② パプリカを一口大に切り、ボウルに入れる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、煮立たせる。
- ④ Aをパプリカの入ったボウルに入れる。
- ⑤ 1時間ほど漬け込む。

紅白シリシリ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	2.2 g
炭水化物	4.9 g
食塩相当量	0.6 g

人参のオレンジ色の色素であるβ-カロテンは、がんの抑制や認知症の予防効果もあるとされています。

副菜

抗酸化作用を高めたレシピ

紅白シリシリ

抗酸化作用を高めた副菜のレシピ

<材料：2人分>

人参 70g
大根 70g
ツナ 20g
ごま油 小さじ1/3
濃口醤油 大さじ1/3

<作り方>

- ① 人参・大根の皮をむき、約4cmのせん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、人参・大根をしんなりするまで炒める。
- ③ ツナを加えさらに炒める。
- ④ 水気が減ったら濃口醤油を加え、味を調える。

トマトとアボカドのわさびソース和え



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	171 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	15.5 g
炭水化物	8.1 g
食塩相当量	0.4 g

アンチエイジング作用のある
トマトのリコピンは、
アボカドの脂質で吸収率アップ↑
静岡特産のわさびを使ったソースで
和えました。

副菜

抗酸化作用を高めたレシピ

トマトとアボカドのわさびソース和え

抗酸化作用を高めた副菜のレシピ

<材料：2人分>

トマト・・・中1個

アボカド・・・1個

〔 わさび漬け・・・12g
マヨネーズ・・・大さじ1
A こいくちしょうゆ・・・小さじ1/3
〔 レモン汁・・・小さじ1/3
練りわさび(チューブ)・・・お好みで

<作り方>

- ① トマトの湯むきをする。
- ② トマトとアボカドを2cm程の角切りにする。
- ③ Aを混ぜる。
- ④ ②と③を和える。